

# Lachs-gefüllte Avocados mit frischen Kräutern (niedriger glykämischer Index)

*Proteinreicher Lachssalat in cremigen Avocadohälften – ein blutzuckerfreundliches Mittagessen mit gesunden Fetten, Omega-3-Fettsäuren und ohne raffinierte Kohlenhydrate.*

Vorbereitung: 10 min

Gesamt: 10 min

Portionen: 4

**GL 1.4 / GI 31**

## Zutaten

**Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption** große reife Avocados, halbiert und entkernt

**High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity** Wildlachs aus der Dose, abgetropft

**Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar** frische Frühlingszwiebeln, fein gehackt

**Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits** frischer Dill, fein gehackt

**Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact** frische Petersilie, fein gehackt

**May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving** Knoblauchzehe, fein gehackt

**Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response** frischer Zitronensaft

**Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health** natives Olivenöl extra

logifoodcoach.com/recipes/lachs-gefüllte-avocados-mit-frischen-kräutern-niedriger-glykaemischer-index  
**May improve post-meal glucose response when consumed with meals** Apfelessig

**No glycemic impact; adjust to taste preference Meersalz**

**Capsaicin may boost metabolism; zero glycemic impact Cayennepfeffer**

## Anleitung

---

### Step 1

Schneide jede Avocado der Länge nach in zwei Hälften und führe dein Messer vorsichtig um den Kern herum. Drehe die Hälften auseinander und entferne den Kern, indem du dein Messer sanft hineinsteckst und drehst. Lege die vier Avocadohälften auf eine Servierplatte oder einzelne Teller, mit der hohlen Seite nach oben.

### Step 2

Öffne die Lachsdose und lasse den Lachs gründlich abtropfen, entferne überschüssige Flüssigkeit. Gib den Lachs in eine mittelgroße Schüssel und zerteile ihn mit einer Gabel in kleinere Stücke, dabei auf Gräten oder Haut achten und diese entfernen.

### Step 3

Gib die gehackten Frühlingszwiebeln, frischen Dill, Petersilie und Knoblauch zum Lachs in die Schüssel. Diese frischen Kräuter bringen frischen Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe, ohne Kohlenhydrate hinzuzufügen.

### Step 4

Träufle Zitronensaft, Olivenöl und Apfelessig darüber. Die Kombination aus Säure und gesundem Fett ergibt ein leichtes Dressing, das den Lachs aufwertet und gleichzeitig einen stabilen Blutzucker unterstützt.

### Step 5

Würze die Mischung mit Meersalz und einer Prise Cayennepfeffer für dezente Schärfe. Hebe alle Zutaten vorsichtig unter, bis sie gleichmäßig vermengt sind, ohne den Lachs zu sehr zu zerkleinern.

### Step 6

Probiere den Lachssalat und passe die Würzung nach Bedarf an. Du möchtest vielleicht mehr Zitronensaft für Frische oder mehr Salz, je nach deinem Geschmack.

logifoodcoach.com/recipes/lachs-getueelite-avocados-mit-frischen-kraeutern-niedriger-glykaemischer-index

## **Step 7**

Verteile die Lachsmischung gleichmäßig auf die vier Avocadohälften und häufe sie großzügig in die Mulde, wo der Kern war. Jede Portion sollte etwa ein Viertel der Füllung enthalten.

## **Step 8**

Serviere sofort für die beste Konsistenz und den besten Geschmack. Für ein optimales Blutzuckermanagement iss zuerst die Avocado und die gesunden Fette, was hilft, die Aufnahme von Kohlenhydraten zu verlangsamen, die später in deiner Mahlzeit gegessen werden. Garniere nach Wunsch mit zusätzlichen frischen Kräutern oder einem leichten Schuss Olivenöl.